100 БЛЮД ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Очень просто!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В наш век больших скоростей и повсеместной спешки время становится острым дефицитом, и проводить его на кухне большинство из нас не хочет. Значит, нужно уметь готовить и быстро, и вкусно. И отнюдь не из полуфабрикатов.

В предлагаемой книге содержится много рецептов блюд из самых разных продуктов, на приготовление которых нужно потратить совсем немного времени, а результат вас приятно удивит!

- 100 блюд за пять минут
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ
  - БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ
  - БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ
  - БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ
  - БЛЮДА ИЗ ЯИЦ
  - ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

100 блюд за пять минут

ПРЕДИСЛОВИЕ

Готовить быстро — это вовсе не значит готовить однообразно и невкусно или разогревать полуфабрикаты в микроволновке. Далеко не всегда блюдо, на которое вы потратили несколько часов, оказывается более ароматным и вкусным, чем блюдо, приготовленное за 15–20 мин.

В наш век больших скоростей и всеобщей занятости время становится одним из главных дефицитов. Его всегда не хватает, его приходится тщательно распределять и совсем не хочется тратить понапрасну. И многим кажется, что минуты и часы, проведенные на кухне, — это роскошь, которую они не могут себе позволить. Можно, конечно, накупить замороженных заготовок и питаться исключительно ими, можно обедать и ужинать в кафе и ресторанах… Но разве могут с чем-нибудь сравниться блюда, приготовленные своими руками, блюда, в которые вложены мастерство и душа? Да и для здоровья гораздо полезнее домашняя еда. И для вашего бюджета она намного гуманнее.

Готовить быстро и вкусно помогает всевозможная бытовая техника, которая заметно облегчает ваш труд. Комбайн или блендер измельчат продукты за несколько минут или даже секунд, микроволновая печь или гриль заметно сократят время тепловой обработки. Но даже если ваша кухня оснащена весьма скромно, это не значит, что вы обречены проводить на ней долгие часы. Салаты из свежих овощей и фруктов требуют совсем мало времени, рыбу можно обжарить буквально за минуты, свежее мясо и птица готовятся не так уж долго. А если при этом еще и продумать последовательность приготовления блюд, ваш потрясающий обед отнимет у вас менее часа.

Книга называется «Сто блюд за пять минут». Не стоит воспринимать ее название буквально. Можно, правда, уложиться и в это время, однако большинство приведенных здесь рецептов требуют чуть больших затрат — но не свыше получаса (в основном —15–20 мин). Это самые разнообразные блюда — от очень простых до довольно сложных. Приготовить их сможет и начинающий, и очень опытный кулинар, и вегетарианец, и убежденный мясоед. И, конечно, чем свободнее и увереннее вы чувствуете себя на кухне, тем меньше времени вам понадобится, чтобы устроить гастрономический праздник.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Баклажаны в масле

2 средних баклажана, сливочное масло, черный молоты, перец, соль.

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, припустить в масле в течение 5–7 минут, посолить и поперчить по вкусу.

Можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу или птице.

Баклажаны с луком

2 средних баклажана, I небольшая луковица, растительное масло, белый молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать кружочками, посолить и поперчить по вкусу. Лук нарезать колечками.

Масло разогреть, обжарить в нем отдельно баклажаны и лук.

Баклажаны выложить на блюдо, на каждый кружок положить лук, полить горячим маслом.

Грибной паштет

250 г консервированных шампиньонов, 2 ст. ложки оливкового масла, 25 г сливочного масла, 1–2 дольки чеснока, 50 г домашнего сыра, 3ст. ложки измельченныхлистьев эстрагона, 2 ст. ложки хрена.

Чеснок раздавить, перемешать с грибами и обжарить в оливковом масле в течение 3–4 мин. Слегка охладить.

Грибы, эстрагон, сливочное масло, сыр и хрен измельчить с помощью кухонного комбайна или блендера в однородную массу.

Перед подачей охладить.

Грибной салат

250 *г консервированных грибов, 2 вареных яйца, 2 соленых огурца, 1 зеленый стручок сладкого перца, 1 красный стручок сладкого перца, 30 г зеленого лука, 2 свежих огурца, 1 стакан измельченной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.*

Огурцы и сладкий перец нарезать соломкой. Лук и зелень порубить. Яичные белки отделить от желтков. Белки нарезать соломкой, желтки раздавить вилкой.

Соединить грибы, огурцы, перец, лук, зелень и белки, посолить по вкусу, заправить маслом и аккуратно перемешать.

Капусту выложить на дно салатника, сверху положить грибную смесь, посыпать желтками.

Арабский салат из редиса

100 г некрупного редиса, 2-3ст. ложки сахарной пудры, апельсиновый или лимонный сок.

Свежий редис вымыть, очистить, выложить в плоский салатник, посыпать пудрой и полить соком. Дать слегка настояться.

Кукуруза со сметаной (вариант 1)

200 г консервированной кукурузы, 50 г сметаны.

Кукурузу прогреть в банке, слить жидкость. Выложить кукурузу в сотейник, перемешать со сметаной и, помешивая, тушить, пока сметана не выпарится примерно на треть. Подавать сразу же.

Кукуруза со сметаной (вариант 2)

200 г консервированной кукурузы, 30 г сметаны, 1 ч. ложка муки, зелень, соль.

Кукурузу вместе с жидкостью выложить в сотейник, довести до кипения. Добавить сметану, смешанную с мукой. Готовить, помешивая, пока сметана не загустеет. Посолить по вкусу. Посыпать измельченной зеленью.

Салат из свежих помидоров

4–5 помидоров, 2 дольки чеснока, растительное масло, зелень петрушки, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками, выложить на блюдо в один ряд. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать измельченным чесноком и измельченной зеленью,

полить маслом.

Салат из свежих помидоров с яблоками

2 красных помидора, 2 желтых помидора, 2 яблока, 1 луковица, лимонный сок. растительное масло, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Лук нарезать тонкими колечками.

Помидоры и яблоки выложить на блюдо «черепицей» по кругу, чередуя по цвету.

В середину блюда горкой выложить лук. Помидоры слегка посолить и сбрызнуть растительным маслом. Лук полить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу.

Вместо лимонного сока можно использовать уксус.

Суп-крем из шпината

500 г шпината, 1 кубик мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 3 стакана воды, 2 стакана молока, 3 ст. ложки тертого сыра, 4 ломтика хлеба, черный молотый перец, соль.

Шпинат вымыть, отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито.

Воду довести до кипения, положить бульонный кубик, масло, разведенную в воде муку, влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить шпинат, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и довести до кипения. Снять с огня.

Хлеб подсушить в тостере иди на сухой сковороде, посыпать сыром и подать к супу.

Овощной суп с кефиром

2 *свежих огурца, 10 шт. редиса, 2 дольки чеснока, 2 ст. 2 л кефира, 1л воды, соль.*

Огурцы и редис вымыть и нарезать соломкой.

Кефир развести водой, посолить по вкусу, добавить раздавленный чеснок, овощи. Перемешать, заправить сметаной, посыпать укропом.

Суп картофельный «Крестьянский»

4–5 клубней картофеля, 2 ст. ложки муки, сливочное масло, зелень, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, залить крутым кипятком, посолить по вкусу.

Варить до готовности картофеля, затем ввести муку, разведенную водой, довести и до кипения. Снять с огня, положить масло и зелень по вкусу.

Вместо мучной заправки можно ввести томатную.

Суп картофельный «Молния»

2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 стакана измельченной капусты, 3 бульонных кубика, 1,5 л воды, тертый сыр, измельченная зелень, соль.

Картофель, морковь и лук очистить и мелко нарезать. Воду довести до кипения, растворить в ней бульонные кубики, положить овощи. Когда смесь закипит, варить 5–7 мин.

Суп разлить по тарелкам, посыпать сыром и зеленью.

К супу можно подать гренки из ржаного хлеба, натертые чесноком.

Суп-крем из гороха

2стакана сухого гороха, 2 мясных бульонных кубика,4 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, 1 стакан молока, 1-2дольки чеснока, соль.

Горох размолоть в кофемолке до состояния муки и развести водой.

Чеснок мелко нарезать, обжарить в масле. Соединить с горохом и бульонными кубиками, довести до кипения, влить молоко, посолить по вкусу. Варить 10 мин, помешивая.

К супу можно подать сметану и гренки из белого хлеба.

Суп из зеленого горошка с брынзой

1 стакан консервированною зеленого горошка, 1 стакан жидкости от горошка, 100 г брынзы, 2 клубня картофеля, 1 свежий огурец, 1 л воды, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки измельченного укропа, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками, залить водой. Варить в течение 3–4 мин, добавить горошек, влить жидкость от горошка, положить нарезанный соломкой огурец, измельченную брынзу, укроп и сметану. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать и сразу же подавать.

Салат из репчатого лука с яблоками

2 большие луковицы, 3–4 больших яблока, 100 г майонеза, тертый сыр, зелень.

Лук нарезать колечками, выложить в дуршлаг и обдать крутым кипятком.

Лук и яблоки соединить, заправить майонезом, перемешать. Выложить в салатник, посыпать сыром, украсить зеленью.

Шампиньоны в сливках

1 пакет замороженных шампиньонов, 100 г жирных сливок, 1 луковица, растительное масло, мускатный орех, соль.

Шампиньоны выложить на разогретую сковороду и жарить, пока жидкость не выпарится почти полностью.

Лук нарезать тонкими колечками и отдельно обжарить в кипящем растительном масле.

Когда грибы будут практически готовы, добавить лук, влить сливки, посолить по вкусу, положить немного мускатного ореха.

Готовить, непрерывно помешивая, пока смесь не загустеет.

Вместо замороженных грибов можно использовать свежие. Время приготовления блюда немного увеличится.

Цуккини в лимонном соке

300 г цуккини, 20 г сливочного масла, 4 ст. ложки лимонного сока, соль.

Масло выложить с жаропрочную керамическую посуду и растопить его. Цуккини нарезать тонкими ломтиками, положить в масло, посолить по вкусу, полить лимонным соком. Посуду накрыть крышкой. Готовить на полной мощности около 5 мин.

Готовое блюдо подержать в выключенной микроволновке 1–2 мин. Можно подавать и горячим, и холодным.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

«Обед холостяка»

1 средняя банка тушеной говядины, 7–8 яиц, 1 банка густого лечо, нерафинированное растительное масло.

Немного растительного масла разогреть в глубокой сковороде. Выложить мясо, распределить его по дну. Вбить яйца, залить лечо. Готовить на среднем огне около 20 мин.

Азу из тушенки

1 средняя банка тушеной говядины, 2 соленых огурца, 2 средних клубня картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка муки.

Картофель очистить, нарезать брусочками, обжарить в жире от консервов.

Лук мелко нарезать и спассеровать с мукой в этом же жире, добавить разведенную водой томатную пасту и потушить в течение 3–4 мин.

Получившуюся пассеровку соединить с картофелем, добавить тушенку и мелко нарезанные огурцы, перемешать, влить немного воды. Тушить на слабом огне в течение 10–15 мин.

Огурцы можно добавить в пассеровку одновременно с томатной пастой и потушить с ней, а затем соединить с картофелем.

Ветчина, жаренная с помидорами

500 г ветчины, 400 г помидоров, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, измельченная зелень, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам, посолить и поперчить по вкусу.

Ветчину нарезать ломтиками и обжарить в горячем масле. Одновременно обжарить помидоры.

Ломтики ветчины выложить на блюдо, сверху положить помидоры, посыпать зеленью, полить лимонным соком.

Лимонный сок можно заменить разведенной лимонной кислотой.

Говядина запеченная

700–800 г отварной говядины, 2–3 луковицы, 4 яйца, растительное масло, измельченная зелень, хлебные крошки, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 2–3 куска сахара, 2–3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1,5 стакана мясною бульона, 1 десертная ложка порошка горчицы, 0,5 стакана сухого вика.

Лук мелко порубить, обжарить в горячем масле, посолить и поперчить по вкусу. Добавить зелень, перемешать и остудить. Затем добавить яйца и тщательно взбить венчиком.

Говядину нарезать ломтиками, обмакнуть в яичную массу, обвалять в крошках, выложить на смазанный маслом противень и подрумянить в духовке.

Приготовить соус. Сахар слегка смочить и подрумянить на горячей сухой сковороде. Влить воду, перемешать, довести до кипения. Переложить карамель в небольшую кастрюлю, добавить масло, бульон, горчицу, вино. Тщательно перемешать и довести до кипения.

Готовую говядину выложить на блюдо и полить горячим соусом.

Бигос из отварного мяса

500–600 г отварного мяса.

Для соуса: 2–3 соленых огурца, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 ст. ложки муки, бульон.

Приготовить соус. Муку обжарить в масле, развести бульоном и немного поварить на слабом огне. Добавить мелко нарезанные огурцы, довести до кипения. Если соус получился жидким, можно добавить 2–3 ст. ложки хлебных крошек или панировочных сухарей.

Отварное мясо мелко нарезать, залить соусом, прокипятить.

В качестве гарнира к бигосу хорошо подходит отварной картофель.

При приготовлении соуса соленые огурцы можно заменить 3–4 кислыми яблоками. В этом случае соус нужно посолить по вкусу.

Бигос с тушеной свининой

1 средняя банка тушеной свинины, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, черный молотый перец, соль.

Капусту потушить почти до готовности с небольшим количеством воды. (Если капуста слишком кислая, ее нужно отжать и промыть или смешать с сахаром по вкусу.)

Лук мелко нарезать, спассеровать в жире от тушенки до золотистого цвета, добавить томатную пасту, немного воды и потушить в течение 2–3 мин.

Получившейся пассеровкой заправить капусту, добавить свиную тушенку, посолить, поперчить по вкусу и тушить на слабом огне до готовности.

Гуляш из колбасы со сладким перцем

8 стручков сладкого перца, 250/ вареной колбасы без жира, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительною масла, 2 ст. ложки томатной пасты, зеленый лук, красный молотый перец, соль.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать колечками. Репчатый лук мелко нарезать. Колбасу нарезать тонкими ломтиками, обжарить вместе с луком в масле, добавить сладкий перец и томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу. Тушить 8–9 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком.

Гуляш из мясных консервов

1 средняя банка тушеной говядины, 2 крупные луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 0,5 стакана мясною бульона из кубиков, сок 0,5 лимона, 1 пакетик грибного соуса, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Мясо вынуть из банки и разломать на небольшие кусочки. Лук мелко нарезать и обжарить на маргарине, затем добавить говядину, влить бульон и тушить 5–7 мин.

Соус приготовить по инструкции и залить им мясо с луком. Посолить и поперчить по вкусу, добавить лимонный сок, посыпать зеленью.

В качестве гарнира можно подать отварные макароны или рис.

Запеканка с гречей

1 стакан отварной гречи, 1 помидор, 1 средняя луковица, 1 ломтик ветчины, 1–2 ломтика полукопченой колбасы, 1–2 ломтика вареной колбасы, 1–2 ломтика сыра, 0,25 стручка красного сладкого перца, 0,25 стручка зеленого сладкого перца, 0,25 стручка желтого сладкого перца, 2 яйца, 1 стакан воды, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,5 стакана растительного масла, базилик, эстрагон, орегано, имбирь, черный молотый перец, соль.

Масло разогреть в глубокой сковороде. Огонь уменьшить до слабого. На дно сковороды положить нарезанный кружочками помидор, сверху — мелко нарезанный лук, на него — нарезанную соломкой колбасу. На колбасу выложить отварную гречу, на нее — нарезанный тонкими полосками сладкий перец.

Яйца взбить с водой и соевым соусом, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного базилики, эстрагона, орегано и имбиря.

Получившейся смесью полить уложенные слоями продукты. Посыпать мелко нарезанным или тертым сыром. Накрыть посулу крышкой, увеличить огонь до сильного и готовить около 5 мин.

Запеканка из консервов

1 средняя банка тушеной говядины, 1 средняя луковица, 2 ст. ложки маргарина, 500 г помидоров, 50 г тертого сыра, красный молотый перец, соль.

Мясо вынуть из банки и мелко нарезать. Лук порубить, обжарить на маргарине. Добавить говядину, перемешать и слегка потушить. Переложить в жаропрочную посуду.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать средними ломтиками, выложить на мясо. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать *сыром* и запечь *в* духовке до образования румяной корочки.

Колбаса, запеченная с помидорами и сыром

500 г вареной колбасы, 2 помидора, 200 г сыра, 50 г сметаны, 1 яйцо, 10 г сливочного масла.

Колбасу очистить от оболочки и разрезать на 10 ломтиков. Выложить их в жаропрочную посуду, смазанную сливочным маслом. На ломтики колбасы положить по кружочку помидора. Яйцо взбить со сметаной и сыром. Получившуюся смесь выложить на помидоры.

Поставить посуду в духовку, разогретую до 200–220 °С, и запекать в течение 10–15 мин.

Блюдо подавать горячим.

Колбаса с лечо

400 г вареной или полукопченой колбасы, 4 крупных помидора, 4 стручка сладкого перца, 2 средние луковицы, 2 ст. ложки растительною масла, 0,5 ч. ложки жгучего перца, приправа «Вегета», черный молотый перец, соль.

Лук нарезать колечками и обжарить а масле до золотистого цвета. Добавить нарезанную тонкими ломтиками колбасу, нарезанный соломкой сладкий перец, перемешать. Жарить на среднем или сильном огне около 10 мин, пока перец не станет мягким. После этого добавить нарезанные кружочками или дольками помидоры, посолить и поперчить по вкусу, всыпать жгучий перец и немного «Вегеты». При необходимости влить немного воды. Слегка прогреть и снять с огня. В качестве гарнира идеально подойдет отварной рис.

Корейский салат

100 г грудки индейки, 5 средних клубней картофеля, 3–4 дольки чеснока, 5–6 ст. ложек растительного масла, уксус, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, натереть на терке для моркови по-корейски, опустить в кипящую подсоленную и подкисленную уксусом воду. Варить 3–4 мин, после чего откинуть на дуршлаг.

Индейку нарезать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле, соединить с картофелем.

Растительное масло раскалить, снять с огня, соединить с мелко нарубленным чесноком, ошпарить картофель с индейкой. Поперчить по вкусу и перемешать.

Салат можно подавать и горячим, и холодным.

Окорок с ананасами

2 куска окорока (целыми тонкими кружками), 1 банка (целыми тонкими кружками), 1 банка консервированных ананасов, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,25 стакана апельсинового сока, 1 ст. ложка дижонской горчицы.

Ананасы откинуть на дуршлаг и обсушить. Сок собрать и сохранить.

Половину масла растопить и обжарить кружки окорока по 3 мин с каждой стороны. Переложить мясо в другую посуду.

В сковороду положить оставшееся масло, растопить его, положить ананасы и припустить на слабом огне около 4 мин. Переложить ананасы в другую посуду.

В сковороду влить ананасный и апельсиновый соки, добавить горчицу, перемешать, положить окорок, на него — ананасы. Накрыть сковороду крышкой и потомить на среднем огне в течение 2–3 мин.

В качестве гарнира очень хорошо подходит отварной рис.

Перец, фаршированный копченой грудинкой

8 стручков сладкого перца, 500 г диетического творога, 100 г варено-копченой грудинки, 4 корнишона, 50 г острого сыра, 2 ст. ложки сметаны, укроп, черный молотый перец, соль.

Сладкий перец вымыть, обсушить. Каждый стручок разрезать вдоль пополам и очистить от семян и перегородок.

Сыр натереть на средней терке. Грудинку и огурцы нарезать маленькими кубиками. Соединить творог, сметану, сыр, грудинку, огурцы, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

Получившейся смесью заполнить стручки перца, выложить их на блюдо и посыпать мелко нарезанным укропом.

Рулет с ветчиной

1 тонкий лаваш, 150 г сыра, 300 г ветчины, 1–2 дольки чеснока, майонез.

Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок порубить. Соединить сыр и чеснок, заправить майонезом по вкусу и перемешать.

Лаваш смазать ровным слоем сырной смеси, сверху выложить ломтики ветчины. Сформовать тугой рулет, а затем нарезать его порционными кусками.

Салат «Изысканный»

6 свежих плодов инжира, 6 ломтиков пармской ветчины, сыр «Моцарелла», базилик.

Для заправки: 6 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка жидкого меда, черный молотый перец, морская соль.

Инжир вымыть, обсушить, крестообразно надрезать не до конца, сжать пальцами основание плода так, чтобы сердцевина приподнялась. Выложить плоды на блюдо, вокруг разложить ломтики ветчины. Сверху выложить кусочки «Моцареллы». Посыпать разорванным базиликом.

Приготовить заправку, смешав все названные ингредиенты. Полить ею салат.

Подавать со свежим хлебом.

Салат из буженины и яиц

150 г буженины, 7 яиц, 150 г майонеза, 0,5 лимона, 1 ч. ложка горчицы, зелень петрушки, черный молотый перец.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.

Буженину нарезать тонкой соломкой или маленькими кубиками.

Яйца выложить на блюдо и один слой, посыпать буженины, полить смесью майонеза, горчицы и перца. Украсить петрушкой и дольками лимона.

Салат с карбонадом

300 г карбонада, 1 кочан китайского салата, 1 маленькая.

Для соуса: 150 г майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 3–4 ст. ложки тертого сыра.

Приготовить соус: смешать все ингредиенты до образования однородной массы. Слегка взбить.

Салат тонко нашинковать. Карбонад мелко нарезать.

Салат и карбонад соединить, добавить чипсы, полить соусом и перемешать руками, стараясь не раскрошить чипсы.

Салат с сухариками

1 банка консервированной кукурузы, 2 охотничьи колбаски, 2 яйца, 1 пачка сухариков «Кириешки» с беконом, 100 г майонеза.

С кукурузы слить жидкость. Колбаски мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, порубить.

Все ингредиенты соединить, добавить сухарики, заправить майонезом и перемешать.

Салат «Без хлопот»

1 пачка вермишели «Роллтон», 300 г вареной колбасы, 2 моркови, 1 луковица, 50 г растительного масла, 50 г майонеза.

Морковь очистить, натереть на средней или крупной терке, обжарить вместе с мелко нарезанным луком и нарезанной кубиками колбасой. Снять с огня.

Вермишель размять, положить в сковороду к смеси моркови, лука и колбасы, накрыть крышкой и выдержать 5 мин. После этого перемешать и выдержать еще 3 мин. Заправить майонезом и перемешать.

Трубочки с хреном

250 г мясного ассорти, 200 г жирных сливок или сметаны, 4 ст. ложки хрена, лимонный сок, зелень.

Сливки или сметану взбить в крутую пену, добавить хрен и немного лимонного сока (можно слегка посолить) и перемешать. Тонкие ломтики мяса, ветчины или колбасы свернуть в форме трубочек (кулечков) и заполнить взбитой смесью.

Подавать с зеленью.

Такие же трубочки можно приготовить из тонких ломтиков лосося, семги, осетра (с тем же наполнителем).

Слоеный салат

100 г вареного мяса, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 1 вареное яйцо, 50 г майонеза, зелень, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры и мясо нарезать так же.

На дно салатника положить помидоры, посолить, поперчить. Сверху выложить мясо, на него — картофель, посолить и поперчить его.

Полить салат майонезом, украсить дольками яйца и измельченной зеленью.

Салат «Вкусный»

400 г отварного мяса, 250 г готовой спаржи, 2–3 соленых огурца, 1 банка консервированного зеленого горошка, зеленый лук, майонез, укроп, петрушка.

Мясо, спаржу и огурцы мелко нарезать, соединить с горошком, добавить по вкусу измельченную зелень и лук, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Сосиски с сыром

5 сосисок, 100 г сыра.

Сосиски очистить от оболочки и надрезать вдоль. Сыр натереть на мелкой терке.

В разрезы сосисок поместить сыр. Заготовки выложить в форму для запекания. Запечь в духовке, пока сыр не расплавится.

Сосиски с сыром и беконом

6 сосисок, 3 ломтика сыра, 6 тонких ломтиков копченого бекона, 2 ч. ложки горчицы.

Сосиски очистить от оболочки, вдоль сосисок сделать надрезы глубиной около 1 см. Сыр нарезать тонкой соломкой такой же длины, что и надрезы на сосисках, и нафаршировать сосиски сыром. Каждую сосиску обернуть ломтиком бекона, края закрепить деревянными зубочистками.

Запечь в разогретой духовке, пока сыр не расплавится. Перед подачей сосиски смазать горчицей.

Телятина в сметане с зеленью

500 г мякоти телятины, 1 луковица, 150–200 г жирной сметаны, растительное масло, чист, зелень, черный молотый перец, соль.

Телятину нарезать ломтиками, отбить и нарезать соломкой.

Лук нарезать полукольцами, обжарить в горячем масле до золотистого цвета, добавить телятину, перемешать и жарить 4–5 мин. Залить сметаной, посолить и поперчить по вкусу. Готовить около 15 мин.

Готовое мясо посыпать измельченной зеленью.

Суп-рагу «После праздника»

1,5 л воды, 400 г мясных обрезков (жареною или вареного мяса, колбасы, ветчины и т. д.), 400 г готовых овощей (консервированной фасоли, маринованной свеклы, соленых, консервированных или маринованных огурцов, вареной тыквы и т. д.), 1 луковица, черствый белый хлеб, сыр, зелень, сливочное масло.

Добавить мелко нарезанные мясные продукты, перемешать, залить горячей водой и варить в течение 10 мин. Затем добавить нарезанные соломкой овощи. Довести суп до кипения и снять с огня. Разлить по тарелкам, положить обжаренные кубики хлеба, посыпать тертым сыром, измельченной зеленью, заправить сметаной.

Суп с фрикадельками

150 г говяжьего фарша, 0,5 луковицы, 1 яйцо, 250 г замороженной овощной смеси, 1 клубень картофеля, 500 мл мясного бульона, зелень петрушки, панировочные сухари, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, смешать с фаршем, яйцом, панировочными сухарями, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, опустить в него овощную смесь и нарезанный кубиками картофель, варить 6–7 мин. Затем положить фрикадельки и варить еще 3–4 мин.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

«Быстрая птичка»

4 куриные грудки, 2 яйца, 3–4 ст. ложки муки, соевый соус, смесь пряностей для курицы, растительное масло.

Из муки, соевого соуса, яиц и пряностей приготовить кляр.

Куриные грудки нарезать полосками, обмакнуть в кляр и быстро обжарить в горячем масле.

Можно подавать как горячими, так и холодными.

Еврейский салат

1 копченая курица, 2 стручка красного сладкою перца, 3 ст. ложки хрена со свеклой, 2–4 ст. ложки майонеза, зелень петрушки.

Курицу очистить от кожицы, удалить кости, мясо нарезать полосками. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой.

Петрушку вымыть, встряхнуть, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить смесью хрена и майонеза и перемешать.

Перед подачей дать слегка настояться.

Куриной печень с грибами

300 г куриной печени, 1 маленькая луковица, 1 банка консервированных шампиньонов, мука, зелень, растительное масло, соль.

Муку смешать с солью, обвалять в смеси куриную печень и быстро обжарить в горячем масле.

Лук мелко порубить, обжарить вместе с нарезанными шампиньонами.

Печень и грибы с луком смешать и посыпать зеленью.

Куриное филе с помидорами и медом

2 куриные грудки, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 3–4 шт. кураги, 1 помидор, 2 ч. ложки жидкого меда, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Куриное филе мелко нарезать, обжарить в горячем растительном масле. Добавить тонко нарезанный лук, измельченный чеснок, нарезанную курагу, перемешать и жарить несколько минут.

Затем положить мелко нарезанный помидор без кожицы и мед.

Перемешать, слегка обжарить в открытой посуде, посолить и поперчить по вкусу.

Куриный салат «О!»

1 банка консервированных шампиньонов, 2 отварные куриные грудки, 150 г тертого сыра, 1 пакетик сухариков, растительное масло, майонез.

Куриные грудки мелко нарезать.

Грибы слегка обжарить, остудить, смешать с куриным мясом, добавить сыр и сухарики, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Курица в хрустящей корочке по-китайски

500 г куриного филе, 6 яиц, 50 г крахмала, 50 г муки, зеленый лук, 1 ч. ложка сухого вина, растительное масло, кунжутное масло, глютаминат натрия, черный молотый перец.

Куриное мясо отбить, мелко нарезать, добавить яйца, вино, поперчить и перемешать. Затем добавить муку и крахмал и снова перемешать.

Растительное масло сильно разогреть, не доводя до кипения, положить в него куриную смесь. Жарить в течение 5 мин до образования хрустящей корочки, после чего откинуть курицу на сито.

В сковороду, где жарилась курица, влить чуть-чуть кунжутного масла, обжарить немного измельченного зеленого лука, посолить и поперчить по вкусу. Снять с огня, перемешать с курицей. Выложить на блюдо.

Куриный салат с лечо

2 отварные куриные грудки, 1 банка густого лечо, 4 вареных яйца, 1 банка консервированных шампиньонов, 200 г майонеза.

Куриное мясо нарезать маленькими кубиками. Лечо откинуть

на дуршлаг, перцы мелко нарезать. Яйца натереть на крупной терке. Грибы откинуть на дуршлаг.

В салатник выложить слоями: грибы, курицу, перец, яйца. Слои повторить. Каждый слой промазать майонезом.

Перед подачей дать салату немного настояться.

Курица по-итальянски

2 куриные грудки, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 дольки чеснока, орегано, черный молотый перец, соль.

Куриное мясо нарезать маленькими кубиками и быстро обжарить в оливковом масле. Добавить раздавленный чеснок я томатную пасту, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, посыпать измельченным орегано и сыром. Прогреть, пока сыр не расплавится.

В качестве гарнира идеально подойдут спагетти.

Медальоны из индейки

500 г филе индейки, ломтики бекона, оливковое масло, черный молотый перец, соль.

Филе индейки нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу.

Каждый кусок обернуть ломтиком бекона, закрепить деревянными зубочистками. Обжарить в разогретом оливковом масле.

Паштет из гусиной печени

300 с гусиной печени, 2 небольшие луковицы, 1 морковь, 1 вареное яйцо, 50–70 г сливочного масла, 0,3 стакана жирных сливок, растительное масло, зелень петрушки, молотый имбирь, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить и обжарить в растительном масле вместе с имбирем. Посолить по вкусу. Морковь очистить, мелко нарезать, добавить к луку и обжарить. Овощи снять со сковороды.

На той же сковороде обжарить нарезанную печень, добавив немного растительного масла, в течение 5 мин, помешивая. Посолить по вкусу.

Жареные овощи, печень и яйцо пропустить через мясорубку.

Смесь остудить и взбить со сливочным маслом и сливками.

Готовый паштет украсить петрушкой.

Паштет из курицы

500 г вареного куриного филе, 60 г сливочного масла, 100 г сыра, 60 мл куриного бульона, черный молотый перец, молотый мускатный орех.

Филе и сыр мелко нарезать и измельчить в блендере до состояния однородной массы. Добавить размягченное масло, охлажденный бульон, немного мускатного ореха, поперчить и еще раз взбить до однородной массы.

Если нет блендера или кухонного комбайна, куриное мясо и сыр можно пропустить через мясорубку, а затем взбить смесь с маслом и бульоном.

Паштет из куриной печени

450 г куриной печени, 125 г сливочного масла, 50 г лука-шалот, 4 ст. ложки сладкого вермута, молотый мускатный орех, 0,25 ч. ложки сухого тимьяна, молотый черный перец, соль.

Куриную печень обсушить на бумажной салфетке.

Лук-шалот мелко нарезать и обжарить в 1 ст. ложке сливочного масла, помешивая, в течение 1 мин на среднем огне. Увеличить огонь до сильного, добавить печень, тимьян, мускатный орех, посолить и поперчить по вкусу. Тушить, помешивая, в течение 4 мин. Влить вермут и тушить еще примерно полминуты.

Получившуюся смесь измельчить в блендере, добавляя оставшееся сливочное масло. Готовый паштет остудить.

Паштет можно намазывать на тосты, крекеры или тонкие ломтики яблок.

Салат «Курочка Ряба»

1 копченая курица, 1 банка консервированных ананасов, 1 банки маринованных шампиньонов, майонез.

Курицу очистить от кожи и костей, мясо мелко нарезать. Примерно так же нарезать ананасы и грибы. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать. Дать немного настояться.

Салат из копченых куриных окороков

2 копченых куриных окорока, 2 крупных банана, 1 стручок сладкого перца, 1 лимон.

Окорока очистить от кожи и костей, мясо нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать очищенные банан и сладкий перец. Ингредиенты соединить и перемешать. Полить лимонным соком, дать немного настояться.

Салат «Пестрый»

500 г отварного куриного филе, I пайки консервированной кукурузы, 1-2соленых огурца, 1–2 свежих огурца, 1–2 свежих помидора, 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка, 1 вареное яйцо.

Для заправки: 200 г майонеза, 2 ст. ложки жирных сливок, 2 дольки чеснока, порошок карри, зелень.

Куриное филе разобрать на волокна. Соленые и свежие огурцы, а также помидоры нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, добавить горошек и перемешать.

Приготовить заправку. Майонез смешать со сливками, добавить раздавленный чеснок, немного карри и измельченной зелени. Слегка взбить.

Заправить салат, еще раз перемешать. Украсить дольками яичного белка и раскрошенным желтком.

Салат «Муза»

100 г отварного куриного мяса. 100 г маринованных грибов, 100 г чернослива без косточек, 50 г ядер грецких орехов, 1 свежий огурец, 100 г сыра, майонез.

Куриное мясо, огурец и чернослив нарезать соломкой. Грецкие орехи раскрошить. Сыр нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, добавить грибы (если они крупные — нарезать), заправить майонезом и перемешать.

Вместо маринованных можно использовать свежие грибы. В этом случае их нужно отварить и слегка обжарить.

Фрикасе

2 куриные грудки, 1 банка консервированных шампиньонов,

растительное масло, майонез, порошок карри, соль.

Куриное мясо нарезать кубиками или соломкой.

Масло разогреть, обжарить в нем грибы, добавить куриное мясо, слегка обжарить, посолить по вкусу, посыпать карри, залить майонезом и слегка потомить.

В качестве гарнира можно использовать отварной рис или картофельное пюре.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

«Лодочки»

4 свежих огурца, 1 банка консервированной печени трески, 1–2 вареных яйца, 20 г зеленого лука, 20 г укропа, соль.

Огурцы вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину. Печень трески размять вилкой, добавить измельченные яйца, мелко нарезанные лук и укроп, сердцевину огурца, посолить по вкусу и перемешать.

Получившейся смесью заполнить огурцы.

Жареная рыба по-китайски

750 г филе белой нежирной рыбы (пикши, трески и т. д.), 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, 3 ст. ложки арахисового масла, 2–3 см корня имбиря, 4 пера зеленого лука, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 2 ст. ложки сухого хереса, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 3 ст. ложки апельсинового сока, *1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка мелкой морской соли.*

Корень имбиря очистить, мелко нарезать и смешать с кукурузным крахмалом и солью.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, обвалять в крахмальной смеси со всех сторон.

Масло разогреть в сковороде, положить рыбу и жарить, аккуратно переворачивая, 3–4 мин.

Смешать мелко нарезанный зеленый лук, уксус, херес, соевый соус, апельсиновый сок и сахар. Получившейся смесью полить рыбу. Накрыть посуду крышкой, убавить огонь до слабого и тушить около 4 мин.

Закуска из креветок

1 банка консервированных креветок, 1 небольшая банка консервированного зеленого горошка, 2 вареных яйца, зелень, майонез, черный молотый перец.

С креветок и горошка слить жидкость.

Креветочное мясо и горошек соединить, слегка поперчить, заправить небольшим количеством майонеза и перемешать.

Выложить смесь в салатник, украсить дольками яиц и веточками зелени.

Закуска из сельди с яблоками

2 филе сельди слабой соли, 3–4 вареных клубня картофеля, 2 яблока. 2 вареных яйца.

Для заправок: 1 ст. ложка уксуса или лимонного сока; 0,5 мелко нарезанной луковицы; 1–2 ст. ложки растительного масла; 1 ст. ложка неострой горчицы; 1 раздавленная долька чеснока.

Филе сельди нарезать маленькими кусочками. Картофель и яблоки очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать яйца. Ингредиенты соединить, перемешать и заправить одной из предлагаемых заправок.

Запеченная рыба

1 рыба весом около 1 кг, 150 г сливочного масла, 30 г укропа, 2 дольки чеснока, черный перец крупного помола, морская соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры (голову не отрезать), вымыть, посолить изнутри. Выложить на лист фольга, посыпать половиной измельченного укропа. Растопить масло, добавить оставшийся укроп, раздавленный чеснок, соль и перец по вкусу. Получившейся смесью полить рыбу. Фольгу завернуть. Запекать в горячей духовке около 20 мин.

К готовой рыбе можно подать овощи.

Итальянский салат с креветками

500 г отварных очищенных креветок, 100 г листового салата.

Для заправки: 200 г сладкого кетчупа, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 2 дольки чеснока.

Салат вымыть и мелко нарезать или разорвать руками, выложить на плоское блюдо. Сверху положить креветки.

Приготовить заправку. Смешать кетчуп, сметану и майонез, добавить раздавленный чеснок, слегка взбить.

Готовым соусом полить креветки.

К салату хорошо подойдет сухое белое вино.

Креветки, жаренные с помидорами

350 г очищенных вареных креветок, 2 луковицы, 400 г консервированных помидоров в томатном соусе, 100 г брынзы или сыра «Фета», 3 ст. ложки измельченной петрушки.

Лук и помидоры мелко нарезать. Разогреть масло, обжарить в нем лук, добавить помидоры, немного сахара. Готовить, помешивая, 3–5 мин. Положить в смесь креветки, посолить по вкусу и готовить 2–3 мин. Готовое блюдо посыпать измельченной брынзой или сыром и петрушкой.

В качестве гарнира подойдут рис или макароны.

Кальмары в остром соусе по-китайски

500 г филе кальмара, 5–6 шампиньонов, 1 долька чеснока, 20 г зеленого лука, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 ч. ложка измельченного имбиря, 1 ч. ложка приправы «Пять специй», 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 1 ст. ложка сухого хереса, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Кальмары очистить от кожицы, нарезать соломкой и быстро обжарить в горячем масле, помешивая, после чего выложить на тарелку.

В той же. сковороде смешать имбирь, мелко нарезанный чеснок, крупно нарезанный зеленый лук, нарезанные соломкой сладкий перец и грибы. Жарить, помешивая, в течение 2–3 мин. Влить соевый соус и херес, положить сахар и приправу, добавить кальмары. Помешивая, прогреть в течение 1 мин.

Подавать сразу же.

Кальмары по-шанхайски

500 г филе кальмаров, 50 г свиного жира, 0,5 головки чеснока, 1 луковица, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки сахара, глутаминат натрия, черный молотый перец, соль.

Филе тщательно вымыть, нарезать крупными кусочками, опустить на 1 мин в крутой кипяток, откинуть на дуршлаг и остудить.

Лук нарезать колечками, обжарить в горячем жире, добавить кусочки кальмара, влить соевый соус, положить сахар, перемешать. Жарить на сильном огне в течение 2 мин. В конце приготовления добавить глутаминат натрия, посолить и

поперчить по вкусу.

Снять с огня, посыпать мелко нарезанным чесноком и дать постоять 1–2 мин.

Паста из креветок

450 г вареных очищенных креветок, 125 г размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки сухого шерри, 0,25 ч. ложки красного молотого перца, 0,75 ч. ложки соли.

На среднем огне растопить 1 ст. ложку масла, положить в него креветки, посолить и поперчить. Тушить, постоянно помешивая, в течение 2 мин. Затем влить шерри, перемешать и тушить еще полминуты.

Получившуюся смесь измельчить в блендере. Оставшееся масло разделить на небольшие порции и взбить с креветками, добавляя порции постепенно.

Готовую пасту остудить.

Пасту можно намазывать на тосты или крекеры.

Паштет из копченой сельди

4 филе копченой сельди, 250 г размягченного сливочного масла, 1 лимон, 1 лавровый лист, молотый каенский перец.

Сельдь положить па. грелку, накрыть пленкой и прогреть в микроволновой печи в течение 2 мин на полной мощности (или отварить в горячей воде в течение 5 мин).

Прогретую сельдь положить в кухонный комбайн, добавить 200 г масла, немного перца, мякоть лимона.

Взбить до образования однородной массы. (Это же можно проделать с помощью миксера или же пропустить сельдь через мясорубку, а затем взбить венчиком.)

Получившуюся массу положить в форму, положить сверху лавровый лист, полить оставшимся растопленным маслом и остудить.

Лавровый лист можно не использовать. Готовый паштет можно хранить в холодильнике до 5 дней.

Паштет из тунца

1 банка тунца в собственном соку, 1 банка консервированной белой фасоли, 1 долька чеснока, зелень, черный молотый перец,

соль.

С тунца и фасоли слить жидкость. Смешать в блендере рыбу, фасоль, чеснок, любую зелень по вкусу до образования однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет из копченой форели

3 мелкие форели горячего копчения, 225 г сыра, 75 г легкого майонеза, 3 ст. ложки свежего лимонного сока, 1 ст. ложка измельченного зеленого или репчатого лука, красный молотый перец.

Рыбу очистить, удалив голову, хвост, плавники и кожу. Вынуть кости. Мякоть измельчить в блендере до образования однородной смеси. Добавить нарезанный лук и перемешать. Перед подачей выдержать паштет в холодильнике. Можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно намазать паштет на крекеры или тосты и украсить кусочками свежего огурца и зеленым луком.

Рулетики из тунца

1 банка тунца а собственном соку, 50 г сыра, 1 долька чеснока, 1 тонкий лаваш, майонез, зелень.

С тунца слить жидкость. Сыр нарезать небольшими кусочками. Измельчить в блендере тунца, сыр, чеснок, майонез и зелень до образования однородной массы.

Получившейся смесью равномерно смазать лаваш, свернуть его рулетом и положить ненадолго в морозильную камеру. Затем вынуть из холодильника и нарезать небольшими кусочками.

Рыбный рулет

1 банка лосося в собственном соку, 3 тонких лаваша, 150 г сыра, 2–3 вареных яйца, 50 г зелени, 1 маринованный огурец, майонез, кетчуп.

Рыбу вместе с жидкостью размять вилкой. Зелень (любую) вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Один лаваш смазать майонезом (или смесью майонеза с кетчупом, или кетчупом), сверху нанести слой лосося, посыпать зеленью. Накрыть вторым лавашем, смазать его майонезом (или смесью майонеза с кетчупом, или кетчупом), посыпать мелко

нарезанными яйцами, а затем тертым сыром. Сверху положить третий лаваш, смазать его майонезом (или смесью майонеза с кетчупом, или кетчупом), выложить тонкими кружочками огурца.

Из получившегося «пирога» сформовать рулет и прогреть его в микроволновой печи в течение 1–2 мин на полной мощности. Затем разрезать на порционные куски.

Можно подавать и горячим, и холодным.

Салат «Ивушка»

1 банка рыбных консервов в масле, 2–3 соленых огурца, 5 вареных яиц, 1 вареная морковь, 1–2 ст. ложки панировочных сухарей, 30 г зеленого лука, 250 г майонеза, зелень петрушки или укропа. черный молотый перец, соль.

С рыбных консервов слить жидкость, рыбу размять вилкой. Огурцы, зеленый лук и петрушку или укроп очень мелко порубить. Яичные белки отделить от желтков. Белки мелко порубить. Желтки размять вилкой или натереть на средней терке, смешать с панировочными сухарями и измельченной зеленью. Морковь натереть на средней терке.

Дно плоского блюда смазать майонезом. Уложить слоями рыбу, смесь огурцов с луком и зеленью, смесь яичных белков с морковью, смесь яичных белков с сухарями и зеленью. Каждый слой промазать майонезом. На верхний слой майонез наносить не нужно. Перед подачей дать салату немного настояться.

Салат с тунцом

1 банка тунца в масле, 1 банка консервированной кукурузы, майонез.

Тунца раздавить вилкой, смешать с обсушенной кукурузой, заправить майонезом по вкусу и перемешать. Если масла в банке много, его лучше слить.

Салат из крабовых палочек

250 *г крабовых палочек, 3 вареных яйца, 2–3 дольки чеснока, 200 г сыра, 250 г майонеза.*

Крабовые палочки очень мелко нарезать. Яйца нарезать маленькими кубиками. Чеснок раздавить или очень мелко порубить. Сыр натереть на средней терке.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат из креветок с яблоками

300 г крупных креветок, 1–2 кисло-сладких яблока, лёгкий майонез, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде в течение 1–2 мин, остудить, очистить, нарезать.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

Петрушку вымыть, обсушить, нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат с креветками

500 г вареных очищенных креветок, 2 свежих помидора, 100 г сыра «Пармезан», чеснок, майонез.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Из майонеза и раздавленного чеснока (количество — по вкусу) приготовить соус.

Выложить слоями креветки, помидоры, сыр, промазывая каждый слой соусом. Число слоев может быть любым.

Салат «Минутка»

400 г вареных кальмаров, 400 г фарша из антарктической креветки или белковой пасты «Океан», 200 г майонеза, чеснок, зелень, соль.

Кальмары, очищенные от кожицы, пропустить через мясорубку, смешать с креветочным фаршем или белковой пастой, добавить по вкусу растертый с солью чеснок, измельченную зелень, заправить майонезом и перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

Семга «Императорская»

300 г замороженного филе семги, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки соевого соуса, молотая гвоздика, карри, кумин.

Филе семги разморозить и нарезать тонкими длинными кусочками. Оливковое масло смешать с соевым соусом, добавить понемногу гвоздики, карри и кумина, слегка взбить. Получившейся смесью залить семгу, встряхнуть и дать постоять.

Свежую семгу использовать не рекомендуется, так как блюдо получается практически сырым.

Треска, запеченная с помидорами и сыром

4 порционных куска филе трески без кожи и костей, 150 г тертого сыра «Чеддер», 2 свежих помидора, 8 оливок без косточек, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Оливки разрезать пополам. Рыбу обжарить на разогретом гриле в течение 5 мин, затем посыпать сыром, сверху положить помидоры и оливки, посолить и поперчить по вкусу. Запекать еще 5 мин.

Вместо трески можно использовать любую другую рыбу, желательно нежирную.

Треска с хреном

2 порционных куска филе трески без кожи и костей, 4 ст. ложки густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, листовой салат, черный молотый перец, соль.

Куски рыбы положить в форму для микроволновой печи, посолить и поперчить по вкусу.

Салат вымыть, обсушить, произвольно нарезать, соединить со сметаной и хреном, посолить и тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить на рыбу, накрыть форму пленкой, проколоть ее в нескольких местах. Готовить на полной мощности в течение 4–5 мин. После этого форму вынуть и, не снимая пленки, выдержать 2–3 мин.

К готовой рыбе хорошо подать дольки лимона, чтобы выдавливать из них свежий сок и поливать им треску.

Вместо трески можно использовать пикшу.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Бульон с яичными хлопьями

600 мл говяжьего или куриного бульона, 2 яйца, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки молока, 20 г сливочного масла, молотый мускатный орех, черный или красный молотый перец, соль.

Яйца взбить со сливками, молоком, мускатным орехом, перцем и солью. Бульон довести до кипения. Помешивая легкими движениями, влить яичную смесь так, чтобы она попадала в бульон маленькими порциями и образовывала мелкие хлопья. В готовое блюдо положить масло и аккуратно перемешать до его полного растворения.

Кайзеровский омлет

2 яйца, 50 г изюма без косточек, 1 стакан молока, 1 стакан муки, сливочное масло, корица, сахар.

Яйца, молоко, муку, сахар и корицу соединить, взбить и вылить на разогретую сковородку со сливочным маслом. Жарить до тех пор, пока снизу не образуется хрустящая корочка, а затем перевернуть. Посыпать распаренным изюмом, разобрать с помощью двух вилок на небольшие кусочки и дожарить вторую сторону.

Омлет по-английски

4 яйца, 120 г тертого сыра, 1 ст, ложка муки, 0,25 стакана газированной воды, томатный соус, жир, соль.

Сыр соединить с мукой, слегка посолить и тщательно перемешать. Добавить газированную воду и снова перемешать. Положить яйца и слегка взбить. Разогреть сковороду, растопить на ней жир и аккуратно вылить получившуюся массу. Жарить на слабом огне под крышкой. Томатный соус вскипятить и подать горячим к готовому омлету.

Омлет по-болгарски

*5 яиц, 60 г сливочного масла, 0,*5 *стакана молока, 1 крупный*

стручок красного сладкого перца, 125 г брынзы, красный молотый перец, соль.

Яйца взбить с молоком. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать маленькими кубиками. Брынзу нарезать кубиками или разломать руками на небольшие кусочки.

Яичную смесь соединить с перцем и брынзой, посолить и поперчить по вкусу.

Масло разогреть в сковороде, влить яичную массу. Накрыть посуду крышкой. Жарить на среднем огне до готовности.

Омлет с вареньем

8 яиц, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки густого варенья без косточек, сахарная пудра, соль.

Яйца взбить, соединить с молоком, солью и перемешать. Раскалить сковороду, растопить на ней масло, вылить омлетную смесь, накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне.

На горячий омлет выложить варенье, сложить омлет пополам и посыпать сахарной пудрой.

Омлет с грибами

6 яиц, 50 г маисового или кукурузного крахмала, 1 стакан молока, 1 небольшая луковица, 50 г соленых грибов, 80 г шпика, красный и черный молотый перец, растительное масло.

Взбить яйца вместе с крахмалом, молоком, солью и перцем.

Приготовить грибную начинку. Шпик нарезать крупными кубиками, лук и грибы мелко нарубить. Затем шпик слегка обжарить с грибами, добавить лук, поперчить по вкусу.

Грибную начинку быстро охладить, аккуратно перемешать с омлетной массой, вылить на обильно смазанную растительным маслом сковороду и запечь в сильно нагретой духовке.

Подать омлет горячим, посыпав рубленой зеленью.

Омлет с зеленым луком (вариант 1)

4 яйца, 100 мл молока или 2–3 ст. ложки сметаны, 30 г зеленого лука, сливочное масло или маргарин, красный молотый перец, соль.

Яйца взбить с молоком или сметаной, посолить и поперчить

по вкусу.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с омлетной массой.

Получившуюся смесь вылить на сковороду с растопленным маслом и поджарить до готовности.

Омлет с зеленым луком (вариант 2)

4 яйца, 100 мл молока или 2–3 ст. ложки сметаны, 30 г зеленого лука, сливочное масло или маргарин, красный молотый перец, соль.

Яйца взбить с молоком или сметаной, посолить и поперчить по вкусу.

Сковороду смазать сливочным маслом или маргарином, влить в нее омлетную массу. Запечь в предварительно разогретой духовке. За 1–2 мин до готовности посыпать измельченным зеленым луком.

Готовый омлет сразу же разложить на подогретые тарелки, чтобы он не успел осесть.

Рубленые яйцо с чесноком

6 яиц, 90 г сметаны, 90 мл кваса, 2–3 дольки чеснока, 15 г зелени укропа, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, отделить белки от желтков. Белки мелко порубить, желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и мелко рубленный чеснок. Белки выложить в салатник, залить растертыми желтками и посыпать мелко нарезанным свежим укропом.

Французский салат

5 *яиц, 2 луковицы, 1 кисло-сладкое яблоко, 2 ст. ложки крупно натертого сыра, 200 г майонеза, соль.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать очень тонкими колечками, ошпарить крутым кипятком и откинуть на дуршлаг. Яблоко очистить от кожицы, удалить 1 сердцевину, натереть на крупной терке.

Выложить в салатник в следующем порядке: яйца, соль, майонез, лук, майонез, яблоко, майонез, салат посыпать сыром.

Яичница-болтунья с икрой

4 яйца, 1–2 ст. ложки икры любой рыбы, сливочное масло.

Икру размять ложкой, посолить, добавить яйца и взбить. Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло, влить яично-икорную смесь, поставить на слабый огонь и выдержать 1–2 мин. После этого яичницу перевернуть, накрыть крышкой и довести до готовности. Выложить на тарелку и посыпать измельченной зеленью.

Яичница-болтунья с сыром, чесноком и зеленью

3 яйца, 50 г сыра, 1 долька чеснока, 30 г зелени петрушки и (или) укропа, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Разогреть сковороду, положить на нее сметану и растопить на слабом огне. Яйца взбить с солью и раздавленным чесноком.

Получившуюся смесь вылить на сковороду. Через 1–2 мин посыпать яичницу сыром, натертым на мелкой терке, еще через 1 мин добавить измельченную зелень. Накрыть крышкой и довести блюдо до готовности.

Яичница-глазунья с помидорами и чесноком

2 яйца, 2 мелких помидора, 2 дольки чеснока, сливочное масло, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам, посолить. Нагреть сковороду, растопить в ней сливочное масло, положить помидоры срезом вниз и слегка поджарить. Чеснок измельчить и посыпать им помидоры. Держать на огне до тех пор, пока чеснок не нагреется и не начнет издавать сильный запах. После этого аккуратно вылить яйца, посолить и довести до готовности.

Яичница по-бермингемски

2 яйца, 2 ломтика белого или черного хлеба, сливочное масло, красный молотый перец, соль.

В кусочках хлеба аккуратно вырезать «окошки». Нагреть сковороду, растопить в ней сливочное масло. Хлеб обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. После этого в «окошки» влить яйца, посолить, поперчить, накрыть крышкой и довести до готовности.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с ветчиной и сыром

4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра твердых сортов, 2–3 ст. ложки измельченной зелени, 50 г сливочного масла, 1 помидор, 4 ломтика белого хлеба, горчица, черный молотый перец.

Размягченное сливочное масло смешать с горчицей. Получившейся смесью намазать хлеб. На каждый кусок хлеба положить по одному ломтику ветчины, на ветчину — кружочек помидора. Помидор посыпать перцем. Сверху положить ломтик сыра.

Запечь в духовке или в микроволновой печи, пока сыр не расплавится. Готовые бутерброды посыпать зеленью.

Бутерброды с ливерной колбасой

8 ломтиков ливерной колбасы, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кетчупа. 4 ломтика ржаного хлеба.

Майонез смешать с кетчупом. Получившейся смесью намазать хлеб. Положить сверху ломтики колбасы, посыпать смесью сыра и сухарей. Запечь в духовке или микроволновой печи до образования румяной корочки.

Хлеб можно намазать смесью сливочного масла и горчицы или майонеза и хрена.

Бутерброды с сыром

150 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 1 соленый огурец, 5–6 ломтиков пшеничного хлеба, красный молотый перец.

Размягченное сливочное масло перемешать с сыром, добавить неострый перец, очень мелко нарубленный огурец и снова тщательно перемешать.

Ломтики хлеба с одной стороны смочить водой. Положить их мокрой стороной на противень, на сухую сторону нанести сырную смесь. Запечь в предварительно разогретой духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Такие бутерброды очень хорошо подходят к горячему бульону или к овощному супу.

Бутерброды с ливерной колбасой и яблоками

8 ломтиков ливерной колбасы, 1 крупное яблоко, 4 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы, 4 ломтика ржаного хлеба, 1–2 дольки чеснока, 1–2 ст. ложки майонеза, соль.

Хлеб слегка поджарить на сухой сковороде, натереть чесноком, посыпать мелкой солью, намазать смесью масла и горчицы.

Ливерную колбасу нарезать маленькими кубиками. Яблоко очистить и натереть на терке. Колбасу и яблоко перемешать.

Получившуюся смесь выложить на ломтики хлеба. Бутерброды полить майонезом и запечь в духовке до румяной корочки.

Из яиц приготовить четыре глазуньи, обрезать их по размерам бутербродов и выложить на готовые бутерброды.

Бутерброды с рыбными консервами

1 банка рыбных консервов в масле, 50 г соленых или маринованных грибов, 1 небольшая луковица, 4 ломтика плавленого сыра, 4 ломтика ржаного или пшеничного хлеба, горчица, красный молотый перец.

Рыбу размять вилкой, добавить мелко нарезанные грибы и мелко нарубленный лук, поперчить по вкусу и перемешать.

Получившуюся смесь нанести на ломтики хлеба, сверху положить по ломтику сыра.

Запечь в предварительно разогретой духовке, пока сыр не расплавится.

Вместо соленых или маринованных грибов можно использовать консервированные или вареные.

Если в рыбных консервах окажется слишком много масла, его лучше слить.

Бутерброды с помидорами и луком

2–3 свежих помидора, 1–2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2–3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ломтика ржаного или пшеничного хлеба, черный молотый перец, соль.

Размягченное сливочное масло смешать с сыром и горчицей. Получившейся смесью намазать хлеб. Сверху положить кружочки помидоров, посыпать их очень мелко нарубленным луком,

посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть растительным маслом.

Запечь в духовке до готовности.